



SPORT SANTÉ

- F. DI MEGLIO -

Précédemment (lire *Subaqua* 304, pages 54/55), nous avons argumenté de la pratique de plongée loisir comme arme contre le déclin du cerveau. Source de bien-être, permettant de se focaliser sur le moment présent, d'apporter une "attention juste" avec un éveil des sens lié au milieu subaquatique et à sa cohérence respiratoire et encore une réappropriation du schéma corporel, la plongée pourrait être ainsi une des meilleures activités sportives de pleine conscience et de pleine présence. Dans ce nouveau chapitre, nous réaliserons un focus sur la résilience procurée par la plongée en scaphandre ou en apnée.

Texte de Frédéric Di Meglio (médecin du sport et hyperbare, maîtrise de biologie humaine), images O. Clot-Faybesse sauf mention contraire.

PLONGÉE DANS L'UNIVERS DE LA RÉSILIENCE ?

/// LA RÉSILIENCE, CETTE CAPACITÉ À S'ADAPTER FACE AUX TRAUMATISMES

La résilience est la capacité d'adaptation d'une personne à la suite d'un traumatisme, une maladie grave ou un stress important. Le sens de ce mot est « rebondir », « se redresser ». Cette capacité à se reconstruire, à réussir à vivre positivement (en dépit de circonstances défavorables) après un KO psychique ou/et physique, permet la réconciliation avec les malheurs de son corps et/ou de son âme.

Un constat est l'inégalité des êtres face à un traumatisme psychique, certains resteront blessés à vie, d'autres réussiront à traverser l'épreuve. Si au départ le terme de résilience s'applique à la physique, à savoir la résistance adaptative d'un matériau aux chocs, en psychologie, la résilience est cette capacité à vivre, à se développer en dépit de l'adversité. La fable de La Fontaine « *Le chêne et le roseau* » illustre bien ce processus. Le chêne n'est que résistance, il encaisse mais à la fin est déraciné. Le roseau, lui a une attitude de résilience, il plie mais ne rompt pas.

Prenons un exemple d'adaptation avec la faune et la flore terrestres après un incendie ou la faune et la flore marines après un épisode majeur de réchauffement des eaux comme cela fut le cas cet été en Méditerranée occidentale avec la nécrose des gorgones violettes jusque dans la zone des - 30 mètres (voir à ce sujet l'article de Vincent Maran en pages 18-19 de ce numéro). Certaines espèces sont quasi détruites et pourtant, au bout de quelques années, la nature va reprendre ses droits avec une repousse de certaines espèces qui semblaient définitivement mortes, associée à de nouvelles espèces adaptées à de nouvelles conditions. Cette nouvelle organisation n'est ni plus forte, ni plus fragile que la précédente, elle est juste différente. Ceci est valable pour tout être vivant. L'énigme de la résilience permet de surmonter des épreuves majeures de la vie, avec courage, créativité et adaptabilité. En mots simples et concrets, la résilience consiste à s'accepter, à retrouver la capacité d'aller vers l'autre, à s'engager, à retrouver son optimisme, à avoir à nouveau confiance en soi et à mener de nouveaux projets... Pour favoriser une évolution résiliente, il existe une part d'acquis et une part d'inné. Il importe de retenir que la résilience est un processus sur le long terme et de comprendre que la résilience en soi n'efface pas la trace du traumatisme ou du stress, elle permet de continuer à vivre et de se reconstruire sur le plan psychique et social. Elle diffère totalement des notions de



Méditer, aller de l'avant pour surmonter les épreuves. © DR

simple résistance, d'oubli et de déni, dans la mesure où elle souligne l'aspect adaptatif et évolutif du moi. Le résilient a intégré mais pas oublié ou dénié l'événement grave et stressant. « *Trop de mémoire est destructeur* ». « *Trop d'oubli est destructeur* ». La résilience permet d'inventer l'avenir.

/// SPORT, PLONGÉE ET RÉSILIENCE

Il est intéressant de questionner ce trio de mots ! Une formule complémentaire enrichissante. Nous savons que le sport et la nature sont bons pour notre santé physique, psychique, cognitive et émotionnelle. Voir si besoin dans *Subaqua* n° 298 (septembre-octobre 2021) le dossier « *Les bienfaits de la plongée* ». Mais qu'en est-il de l'impact sur la résilience ? L'activité sportive régulière et adaptée favorise le développement de la résilience. Et la plongée, en tant qu'activité de pleine conscience est un moteur de résilience. Cette activité améliore la qualité de vie. « *La participation à une pratique sportive améliore la santé perçue, le bien-être psychologique et l'estime de soi, et diminue l'anxiété sociale* » annonce le *Médicosport-santé* du CNOSF 2020 dans le chapitre « *Des bénéfices qui dépassent les effets organiques sur la santé* ».

> Sur le plan social, sport et résilience sont une affaire relationnelle, psychologique, anthropologique, individuelle et collective, écrit Boris Cyrulnik, éminent neuropsychiatre dans son récent livre « *Sport et Résilience* ». Notez cependant que la compétition intensive peut être au contraire fragilisante et anti-résiliente paradoxalement quand elle désocialise et crée une relation exclusivement offensive. Il y a nécessité d'interactions sociales pour développer une reconstruction. La narration est le premier élément qui aide à se reconstruire. Cette analyse valorise la force du lien social, comme à travers une main tendue, tuteur de résilience. Le sens du lien est important dans la pratique de nos activités subaquatiques. Que ce soit en scaphandre ou en libre, nous avons besoin de l'autre... en palanquée ou en simple binôme. Ainsi, sur le plan social à travers la rencontre et le partage, nous développons un sentiment d'appartenance, l'altruisme, la connaissance de soi. Même nos sciences participatives (DORIS, CROMIS) participent à ce lien plus global. Nelson Mandela ne disait-il pas « *Le sport peut créer de l'espoir là où il n'y avait que du désespoir*. »

> Sur le plan physiologique et neurobiologique, il existe de nombreuses réponses du cerveau au stress, fondées sur une douzaine de systèmes de neurotransmetteurs et d'hormones. Et dans le processus biochimique de la résilience, ces facteurs interfèrent, agissant sur les effets inhibiteurs ou activateurs de certains systèmes cérébraux.

Mais en quoi la « pleine conscience » renforce-t-elle la résilience ? Les neurosciences montrent, en IRM fonctionnelle, que plus il y a de signaux allant du cortex préfrontal vers le système limbique, plus nous sommes résilients. La neuroplasticité est une ressource clé de la résilience. L'activité physique régulière, l'activité créative, la relaxation participent à l'augmentation de la neurogenèse (renouvellement neuronal) dans ces territoires. La pratique d'une activité en pleine conscience renforce ainsi la neuroplasticité, c'est-à-dire les connexions inter neuronales qui permettent à ces signaux de circuler. Et c'est logique, car toute méditation de pleine conscience comme nous le vivons en plongée dans de bonnes conditions, permet de diriger positivement avec notre cortex préfrontal (cerveau pensant) notre attention vers le système limbique (cerveau émotionnel).

/// EN CONCLUSION

Nos activités de pleine nature et de pleine conscience que sont toutes les formes de plongée de notre FFESSM participent fortement au processus de résilience. Bien utile après un cancer en phase de rémission, en accompagnement d'un handicap mental ou moteur, dans la prise en charge d'un stress chronique (Covid long, surmenage, syndrome de stress post-traumatique, etc.). Nous pensons que la plongée adaptée et régulière dans de bonnes conditions peut aider ainsi plus facilement à la reprise d'un développement dynamique après une agonie psychique et physique traumatisante.



Carla (à gauche) et Nadia (lire plus loin). © J.-M. Mille

Outre le récit de Carla (image ci-dessus et lire pages 58/59), vous trouverez prochainement dans *Subaqua* d'autres témoignages, des histoires de vie parfois cabossées à la suite d'accidents ou traumatismes graves ou de maladies invalidantes. Des exemples pour lesquels nos diverses activités subaquatiques ont permis à ces femmes et ces hommes d'avancer et de se reconstruire. Ainsi que des exemples plus quotidiens dans certains de nos clubs fédéraux de pratique du sport santé en plongée pour améliorer la qualité de vie de certaines pathologies ou affections chroniques. 🐬



Activité de nature et de partage en binôme ou palanquée, la plongée contribue au processus de résilience. © Fred Di Meglio





LA PLONGÉE, OUTIL THÉRAPEUTIQUE ET AIDE À LA GESTION DU STRESS



Spécialiste en neurosciences et sciences cognitives, le professeur Marion Trousselard dirige l'unité neurophysiologie du stress au sein de l'Institut de recherches biomédicales des armées (IRBA). Ce médecin s'attache notamment à mieux comprendre les mécanismes de stress. Dans le cadre de ses recherches, Marion Trousselard s'intéresse aux bénéfices de la pratique de la plongée sous-marine et son apport à notre bonne santé psychique.

À noter que cet article fait suite à celui du médecin hyperbare Mathieu Coulangue paru précédemment (*Subaqua* 298, pages 36-37) et intitulé « Plonger pour lutter contre le stress ».

Texte Marion Trousselard, images O. Clot-Faybesse.

/// LA PLONGÉE BÉNÉFIQUE POUR NOTRE SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHIQUE

Ces constats résonnent avec certaines données expérimentales menées sur l'animal qui montrent qu'une succession d'immersions au mélange azote-oxygène à des profondeurs narcotiques entraîne des modifications neurochimiques



Découverte de la faune = émotions positives = bien-être !

qui perdurent au moins quinze jours après les plongées. En particulier, les voies des neuromédiateurs impliqués dans les fonctions locomotrices et cognitives sont modifiées⁽¹⁾. Ces données suggèrent que les effets de la plongée sous-marine impliqueraient des mécanismes neurobiologiques qui sont à étudier. Chez l'homme, les travaux existants s'intéressent principalement à comprendre la régulation physiologique induite par la pratique de ce sport. Quelques études apportent néanmoins des arguments indirects suggérant que l'activité plongée pourrait avoir des bénéfices sur les marqueurs de bonne santé psychique (bien-être, émotions positives) et des éléments mécanistiques orientant vers la régulation autonome de la réponse de stress. Ces éléments sont en lien avec les mécanismes par lesquels le sport participe à la santé physique et psychique.

/// LA PLONGÉE FAVORISERAIT LA PLEINE CONSCIENCE

Pour autant, la plongée peut être considérée comme une pratique sportive singulière. D'un point de vue théorique, et dans un cadre psychologique, l'analyse de l'activité de plongée suggère que cette pratique favorise l'expérience de la pleine conscience, définie comme un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie moment après moment »⁽²⁾.

La personne en pleine conscience est ainsi quelqu'un qui choisit de recevoir attentivement ce qui arrive à sa conscience avec une attitude d'ouverture, de réceptivité et de non-jugement, l'expérimentation des pensées, sensations et émotions dans leur subjectivité et leur nature transitoire lui permettant de ne pas être prisonnier de ses affects négatifs.

La pleine conscience se développe notamment par la pratique de la méditation qui consiste en un entraînement régulier à se concentrer sur ses sensations lors d'exercices respiratoires représentant alors une ligne de base attentionnelle, permettant ainsi de notifier toute autre sensation corporelle par rapport à ce référentiel. Dans ce cadre, la répétition des plongées pourrait être proposée comme des exercices de méditation au regard de l'attention portée à sa respiration avec le détenteur et des stimulations sensorielles que le corps en immersion apporte.

/// LA PLONGÉE RÉDUIT DURABLEMENT LE STRESS

Dans ce cadre, nous nous sommes attachés à évaluer si l'activité de plongée en loisir sous forme de stage pouvait améliorer la santé psychique des pratiquants par une meilleure régulation du stress et des émotions. Une première étude a comparé un groupe de 37 plongeurs loisirs en stage UCPA d'une semaine à un groupe de contrôle (30 personnes) qui pratiquait du multisport sans activité nautique également dans le cadre d'un stage UCPA de même durée selon un protocole avant-après⁽³⁾. Les variables étudiées par le recueil de données par questionnaires étaient la perception du niveau de stress, l'état de l'humeur, le niveau de bien-être et de pleine conscience. Pour le groupe de plongée, la stabilité des effets a été évaluée un mois plus tard en utilisant des auto-questionnaires similaires. Les résultats ont montré que le niveau de stress perçu a diminué uniquement dans le groupe « plongée » et ce avec un effet durable. Cette réduction du stress était associée à une augmentation du niveau de pleine conscience. Une amélioration de l'humeur a été observée dans les deux groupes. Malgré les limites de cette étude, les bénéfices pour la santé de la plongée loisir semblent être plus importants que la pratique d'autres sports pour réduire le stress et améliorer le fonctionnement en pleine conscience.

/// LA PLONGÉE POUR LUTTER CONTRE LE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Une seconde étude a été réalisée avec les victimes des attentats de Paris souffrant d'un trouble de stress post-traumatique ou TSPT⁽⁴⁾. Le TSPT est un trouble se développant dans les suites d'une confrontation à un événement (situation) traumatisante, qui se caractérise par une menace d'anéantissement pour le sujet ou autrui, sous-tendu par un conditionnement de peur. Ses manifestations caractéristiques sont :

- > le syndrome de répétition, pathognomonique (a) du TSPT, qui est constitué de la reviviscence intrusive répétée de la situation traumatisante accompagnée de ses émotions initiales ;
- > les conduites d'évitement qui détournent le patient de tous les indices contextuels émotionnels pouvant rappeler la situation initiale ;
- > l'hypervigilance ;
- > les plaintes cognitives et émotionnelles.

Les prises en charge d'un TSPT sont psychothérapeutiques (thérapie d'exposition) avec ou sans médicament. Des approches complémentaires, telles que la relaxation, le sport et la méditation, sont décrites comme des aides thérapeutiques pour réduire ces symptômes.

Nous avons comparé dans un essai clinique contrôlé et randomisé, les bénéfices sur le TSPT de la pratique hebdomadaire d'une plongée loisir, enrichie d'exercices de respiration et d'attention aux mouvements du corps en plongée (b) à une activité hebdomadaire de deux heures de type multisports réalisée également pendant dix jours également. Globalement les deux groupes (17 participants pour

chacun) se sont cliniquement améliorés. Mais, les patients du groupe plongée ont d'avantage réduit leurs symptômes de répétition à l'issue des 10 jours que ceux du groupe multisports. Cependant, ce bénéfice clinique ne s'est pas maintenu à un mois. Quant au niveau de pleine conscience, il s'est également amélioré jusqu'à un mois après la fin des dix jours de plongée.

/// EN CONCLUSION

Cette étude est encourageante pour l'usage de la plongée comme aide thérapeutique même si elle souffre d'un manque de puissance. Notamment, le renforcement de la pleine conscience d'un individu repose sur une pratique quotidienne de la méditation. Il est probable que le bénéfice de la pratique de la plongée implique également une régularité dans les plongées. D'autres travaux sont en cours pour confirmer les premiers résultats obtenus avec ces études pilotes. Elles concernent le surmenage (burn-out) mais aussi des patients atteints de cancers ou encore des enfants souffrant de troubles psychiatriques invalidants. La pratique de la plongée comme second souffle ouvre des perspectives encourageantes pour la gestion du stress et des émotions. 🐠

(a) Signe clinique ou symptôme qui caractérise spécifiquement une maladie unique et permet donc, à lui seul, d'en établir le diagnostic certain lorsqu'il est présent.

(b) Selon le protocole Bathysmed® : www.bathysmed.fr



Stressé ce plongeur ?
Bien au contraire !

RÉFÉRENCES

- (1) Lavoute C, Weiss M, Rostain JC. (2005). Effects of repeated hyperbaric nitrogen-oxygen exposures on the striatal dopamine release and on motor disturbances in rats. *Brain Research*.
- (2) Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*.
- (3) Beneton F, Michoud G, Coulange M, Laine N, Ramdani C, Borgnetta M, Breton P, Guieu R, Rostain JC and Trousselard M. (2017) Recreational diving practice for stress management: an exploratory trial. *Front. Psychol.*
- (4) Gibert L, El Hage W, Dutheil F, Falissard B, Trousselard M. (2021). Stress induced by the Covid-19 health situation in a cohort of 111 subjects present in the Bataclan concert hall during the November 2015 terrorist attacks in Paris. *European Journal of Traumatic Stress*.



Carla (à droite) et Nadia Biancheri, encadrante Handisub®.

CARLA: LE SOURIRE D'UNE BATTANTE



Âgée de 17 ans, Carla Galdi est atteinte d'une maladie génétique limitant sa mobilité. À travers la pratique régulière de la plongée et de l'apnée, cette jeune fille démontre que sport et santé sont intimement

liés et que leurs bénéfices profitent tout autant au corps qu'à l'esprit.
Texte Yann Strebler et Valérie Bégali, images Jean-Michel Mille.

/// PREMIÈRES BULLES

Scolarisée en lycée professionnel à Antibes, Carla a commencé la plongée voilà cinq ans. Elle a parcouru du chemin pour être aujourd'hui PESH 12 m⁽¹⁾. Bien qu'elle ait besoin d'assistance à la mise à l'eau et la sortie, Carla met un point d'honneur à participer au maximum de ses possibilités. « Une fois la vérification du placement du masque facial effectuée, précise la jeune fille, je m'immerge



Concentration à l'heure du briefing d'avant plongée...

seule en purgeant mon gilet mais ne parviens pas systématiquement à me mettre sur le ventre pour palmer. » Fatigable, Carla effectue de petits déplacements ce qui lui permet de bien observer les paysages sous-marins et les poissons. Elle gère seule son retour surface et connaît les règles de sécurité. Carla veut progresser, découvrir et « pratiquer la photo sous-marine, identifier plus de poissons, partager ma passion avec mes amis. » Parfois aussi, notre plongeuse voudrait aller plonger plus profond, se dépasser encore. C'est dans ces moments qu'il faut savoir faire preuve de diplomatie afin de ne pas la frustrer !

/// UN PRONOSTIC MÉDICAL PESSIMISTE

« Durant la première année de sa vie, Carla évoluait sans problème malgré de nombreux pleurs dont nous ne nous expliquions pas l'origine », explique sa maman, Valérie Bégali. « Son handicap moteur nous a été révélé lorsqu'elle a eu 16 mois car la marche autonome tardait à se mettre en place. Un examen médical a confirmé la présence de lésions cérébrales dans la partie moteur de son cerveau. Les pronostics des médecins n'étaient guère optimistes : elle ne parlera pas, ne marchera pas. Pour autant aucune recherche génétique ne nous renseignait sur l'origine de son handicap. »

Une équipe pluridisciplinaire (kiné, orthophoniste, psychomotricien etc.) a alors été mise en place. Sa vie est ainsi réglée avec plusieurs séances de soins chaque semaine depuis toujours sans relâche. Carla était dépendante pour quasiment tous les gestes de la vie quotidienne. Au handicap moteur, à savoir absence de déplacements autonomes, de paroles, s'est installée vers l'âge de ses 4 ans une hypotonie axiale. Elle a perdu peu à peu le tonus de son dos et le maintien de sa tête, alors qu'elle tenait assise les trois premières années de sa vie. Dès lors, un corset de maintien a été mis en place afin qu'elle puisse avoir une vie sociale normale, notamment à l'école. Corset qu'elle a porté tous les jours jusqu'à ses 16 ans, libérée par une arthrolyse, chirurgie du rachis qui permet le redressement et maintien de la colonne vertébrale.

Malgré tout, dès un an, Carla n'a eu qu'un désir et qu'un rêve, celui de marcher, courir. « Au long de ces années, nous n'avons cessé de l'aider et elle a progressé petit à petit, poursuit Valérie. Jusqu'au jour où sur la plage, alors que je



Yann Strebler et Carla qui plonge avec un masque facial pour une bonne ventilation.

la soutenais, elle m'a soudain demandé de la lâcher. Quel miracle de la voir se déplacer seule sans aide. Elle avait 9 ans. » Les progrès étaient constants, mais les crises de dystonie augmentaient au fil des années, avec des contractions très douloureuses d'une intensité de plus en plus forte, où les médicaments étaient sans effet. Carla vivait ses souffrances quotidiennes avec une grande résignation, un immense courage.

/// UN CAFÉ QUOTIDIEN ET UNE NEURO STIMULATION

C'est à l'âge de 15 ans que le diagnostic est tombé : Carla souffre d'une dystonie généralisée complexe due à la mutation d'un gène (ADCY5). La découverte de sa pathologie (une déficience en caféine) a permis, par la prise d'un simple café, d'éliminer l'intégralité de ses douleurs. Grâce à une équipe de neurologues et neurochirurgiens de Montpellier, Carla a bénéficié d'une intervention chirurgicale pour la mise en place d'une stimulation cérébrale profonde. Une renaissance, un incroyable miracle qui lui a permis d'éliminer plus de 80 % des troubles de mouvements.

Enjouée et pleine de vie, l'adolescente affiche son dynamisme : elle est toujours en mouvement, n'a peur de rien et adore les sensations fortes. Rien ne l'effraie ! D'un caractère bien affirmé, la parole est bien là. Elle a beaucoup d'humour, parfois caustique, un regard bien clairvoyant sur elle-même et les autres. Très intuitive, elle perçoit très vite les failles de chacun et ne manque pas de vous les rappeler. Son énergie débordante et sa volonté repoussent toujours les limites du possible et au fil des années, elle nous a montré que finalement tout était possible.

/// PLONGER ET PROGRESSER

Lors de son baptême, elle n'en revenait pas : elle pouvait respirer sous l'eau, évoluer dans ce milieu qui lui est cher, sans la contrainte du poids de son corps. L'usage du masque facial permet de compenser son manque de tonicité des maxillaires et lui garantit une ventilation.

Des précautions sont à prendre quant au positionnement et à la vitesse de descente mais cet équipement est adapté pour Carla. L'inflateur ergonomique et compensé de son gilet facilite sa prise en main et réduit l'effort pour gonfler/vider le gilet. Aujourd'hui Carla se stabilise régulièrement seule, notamment pour prendre une photo et assure une remontée lente en autonomie.

Tout au long de l'année, en piscine ou durant les plongées estivales en mer, Carla confirme cette passion avec une mixité formidable, un esprit d'équipe, des échanges et des partages qu'elle savoure. Un succès total ou son estime de soi est remontée en flèche, sa confiance et le regard qu'elle porte sur les autres et sur elle-même s'adoucissent peu à peu.

CARLA ET L'OEIL DU PHOTOGRAPHE

Le métier de reporter est fait de belles rencontres. Certaines sont marquantes, comme celle de Carla, atteinte d'un syndrome de dystonie généralisée entravant sa mobilité. Pourtant, cette jeune antiboise de 17 ans pratique la plongée sous-marine, un sport réputé extrême. C'est sur les conseils d'une amie, maître-nageur, que la jeune fille découvre à Cannes la plongée il y a près de cinq ans, à l'occasion d'une journée Handisub®. Pour Carla, ce fut tout de suite le déclic. La micropesanteur dans le milieu aquatique permet de retrouver son corps et sa liberté de mouvements, la découverte d'un nouveau monde, de nouvelles sensations... Les yeux pétillants, le sourire qui rayonne dans le masque au retour de sa première immersion, sa maman se souvient de cet instant de bonheur et l'enthousiasme de sa fille pour cette nouvelle activité. Enfin un sport qui lui permet d'oublier, l'espace d'une promenade dans l'univers sous-marin, une vie de soins, de combats, de douleurs, de contraintes, de sacrifices. Le handicap s'avère véritablement soluble dans l'eau ! Adorant les sensations fortes, Carla n'hésite pas à se dépasser, s'essayant même au parapente. Son dernier défi ? Réaliser un biathlon. Un exemple et une battante dans l'adversité.

Je tiens à remercier pour cette journée de prises de vues Carla Galdi et Valérie Bégali, Yann Strebler et tous les encadrants, Nadia Biancheri, ainsi que Scubapro et Planet Plongée (www.planet-plongee.fr).

Jean-Michel Mille

/// L'ENVIE DE RENCONTRER, D'ÉCHANGER...

Sa vie est remplie aussi de belles rencontres notamment celle avec le champion du monde d'apnée Morgan Bourc'his, qui a généreusement partagé l'espace d'un instant son podium à Villefranche-sur-Mer, en 2019. « Après ma rencontre avec Morgan, j'ai souhaité me perfectionner à l'apnée. » raconte la jeune antiboise, qui a ainsi profité d'une formation d'encadrants EH1 apnée et technique organisée par le comité régional Sud pour découvrir l'apnée statique et dynamique à travers les différentes techniques (relaxation, ventilation...). Son objectif n'est pas la profondeur mais cette légèreté qu'apporte la plongée libre, cette sensation d'apesanteur qui dure, qui dure de plus en plus. En 2020, c'est Frédéric Di Meglio qui présentait un clip vidéo (« Tous mobilisés, tous concernés ») au palais de l'Élysée retraçant le parcours de Carla lors de la conférence nationale du handicap. Fiers de l'accompagner et de la suivre dans ses choix et ses décisions, ses parents ont depuis toujours fait le choix de faire confiance à leur fille, qui réveille en nous ce qu'il y a de meilleur. 🐟

(1) Plongeur/se en situation de handicap pouvant plonger jusqu'à - 12 m.



Avec Carla, le handicap devient soluble dans l'eau !